

## Хіба я залежний(на)?

*Лише ти можеш відповісти на це запитання.*

Це, мабуть, нелегко зробити. Протягом усього нашого вживання ми собі казали: «Я можу керувати вживанням наркотиків». Навіть, якщо спочатку так і було, зараз все зовсім інакше. Наркотики керували нами. Ми жили, щоб вживати і вживали, щоб жити. Дуже просто: залежний – це особа, життя якої контролюють наркотики.

Можливо, ти визнаєш, що маєш проблему з ними. Проте, не вважаєш себе залежним(ою). Кожен з нас має упереджені думки щодо цього. Не слід соромитись, що ти – залежний(а), коли встаєш на шлях одужання. Якщо твої проблеми тотожні з нашими, то, мабуть, їх можна вирішити так само, як і наші. Нижченаведені запитання написані людьми, які одужують у Товаристві «Анонімні Наркомани». Якщо ти сумніваєшся: залежний(а) ти, чи ні, – знайди декілька хвилин, щоб ознайомитися з нижчепереліченими запитаннями і якнайчесніше відповісти на них.

1. Ти коли-небудь вживав(ла) наодинці? Так  Ні
2. Ти коли-небудь змінював(ла) один наркотик іншим, гадаючи, що саме він становив проблему? Так  Ні
3. Ти коли-небудь маніпулював(ла) або обманював(ла) лікаря, щоб дістати рецептурні ліки? Так  Ні
4. Ти коли-небудь викрадав(ла) наркотики або займався(лася) крадіжками з метою їх придбання? Так  Ні
5. Ти регулярно приймаєш наркотики, коли прокидаєшся або перед сном? Так  Ні

6. Ти коли-небудь вживав(ла) такий наркотик, щоб подолати дію іншого? Так  Ні
7. Ти уникаєш місця та людей, які не схвалюють твоє вживання? Так  Ні
8. Ти коли-небудь вживав(ла) наркотик, не знаючи який він і як подіє? Так  Ні
9. Чи страждала від наслідків твого вживання твоя робота або навчання? Так  Ні
10. Тебе коли-небудь заарештовували за вживання наркотиків? Так  Ні
11. Ти коли-небудь обманював(ла), які та скільки наркотиків ти вживаєш? Так  Ні
12. Чи ставиш ти купівлю наркотиків понад іншими своїми фінансовими витратами? Так  Ні
13. Ти коли-небудь робив(ла) спробу припинити або контролювати своє вживання? Так  Ні
14. Ти коли-небудь був(була) у в'язниці, лікарні чи реабілітаційному центрі в результаті вживання? Так  Ні
15. Чи впливає вживання наркотиків на твій сон та їжу? Так  Ні
16. Чи лякає тебе думка про брак наркотику? Так  Ні
17. Чи відчуваєш ти, що життя без наркотиків є неможливим? Так  Ні
18. Ти коли-небудь цікавився(лася) своїм психічним станом? Так  Ні
19. Чи приносить вживання нещастя у твій дім? Так  Ні
20. Чи замислювався(лася) ти над тим, що не можеш добре почуватися та гарно проводити час без наркотиків? Так  Ні

21. Чи виникало у тебе почуття провини, сорому через вживання? Так  Ні
22. Ти багато думаєш про наркотики? Так  Ні
23. Чи охоплював тебе несвідомий та незрозумілий страх? Так  Ні
24. Твоє вживання впливає на сексуальні стосунки? Так  Ні
25. Ти коли-небудь приймав(ла) наркотики, яким не надаєш перевагу? Так  Ні
26. Ти вживав(ла) коли-небудь наркотики через емоційний біль або стрес? Так  Ні
27. Ти коли-небудь перевищував(ла) дозу вживання? Так  Ні
28. Чи продовжуєш ти вживання попри негативні наслідки? Так  Ні
29. Чи вважаєш ти, що, можливо, у тебе існує проблема із вживанням наркотиків? Так  Ні

На це питання тільки ти можеш дати відповідь. Ми виявили, що всі ми відповіли «так» на різні запитання. Насправді, кількість стверджувальних відповідей не була такою важливою, як наше внутрішнє відчуття і як залежність вплинула на наше життя.

Деякі з цих запитань навіть не стосуються наркотиків. Причина в тому, що залежність – внутрішня хвороба, яка негативно впливає на всі сфери нашого життя – навіть на ті, які на перший погляд мають дуже мало спільного з наркотиками. Різні види наркотиків, які ми вживали, не були настільки важливими, як те, чому ми їх вживали і як вони вплинули на нас.

Коли ми спочатку прочитали ці запитання, нам було страшно подумати, що, можливо, ми – залежні. Деякі з нас намагалися звільнитися від цих думок, стверджуючи:

«Ці питання – безглузді»,

або:

«Я – не такий(а) (це не про мене). Я знаю, що я вживаю, але я – не залежний(а). Насправді у мене емоційні/сімейні/проблеми на роботі»,

або:

«У мене настали важкі часи і я не можу тримати все під контролем»,

або,

«Я зможу зупинитися, коли зустріну відповідну людину/знайду бажане місце праці і т. ін.».

Якщо ти – залежний(на), ти повинен(на) спочатку визнати, що у тебе є проблема з наркотиками, перш ніж почнеш одужувати. Якщо ти чесно відповів(ла) на ці запитання, вони допоможуть показати, як вживання наркотиків зробило некерованим твоє життя. Залежність – це хвороба, яка без одужання закінчується в'язницями, установами і смертю. Багато з нас прийшли до Товариства «Анонімні Наркомани», бо наркотики вже не давали нам те, чого ми потребували від них. Залежність забирає нашу гордість, почуття власної гідності, родину, коханих і навіть бажання жити. Якщо ти ще не досяг(ла) такого рівня залежності, то й непотрібно досягати його. Ми зрозуміли, що наше власне пекло крилося у нас самих. Якщо ти прагнеш допомоги, ти знайдеш її в Товаристві «Анонімні Наркомани».

«Ми шукали відповіді і знайшли «Анонімних Наркоманів». Ми прийшли на нашу першу зустріч «АН» в безнадійному стані, не знаючи чого очікувати. Після однієї чи декількох зустрічей ми почали відчувати турботу і бажання людей допомогти нам. Хоча розум підказував нам, що ми ніколи цього не зробимо, люди в товаристві дали нам надію, наполягаю-

чи на тому, що ми можемо одужувати. В оточенні залежних ми усвідомили, що ми більше не самотні. Одужання – це саме те, що відбувається на наших зустрічах. Наше життя під загрозою. Ми переконалися, що ставлячи одужання на перше місце програма працює. Ми зіткнулися з трьома тривожними реаліями:

1. Ми безсилі перед залежністю та наше життя некероване;
2. Хоча ми не відповідальні за нашу хворобу, ми несемо відповідальність за наше одужання;
3. Ми не можемо продовжувати звинувачувати місця, речі, людей, щоб підтримувати нашу залежність. Ми повинні без страху подивитися на наші проблеми та почуття.

Найпотужніша (основна) зброя для одужання – одужуючий залежний».\*

\* Основний текст, *Narcotics Anonymous*  
(Український переклад ще не опубліковано.)

Copyright © 2015 by  
Narcotics Anonymous World Services, Inc.  
Усі права застережено

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA  
T 818.773.9999  
F 818.700.0700  
Website: [www.na.org](http://www.na.org)

World Service Office—CANADA  
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE  
Brussels, Belgium  
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN  
Tehran, Iran  
[www.na-iran.org](http://www.na-iran.org)



Цей текст є перекладом літератури  
затвердженої Товариством «АН».

Narcotics Anonymous,    та The NA Way  
є зареєстрованими торговими марками Narcotics  
Anonymous World Services, Incorporated.

ISBN 978-1-63380-046-5 Ukrainian 7/15

WSO Catalog Item No. UA-3107



**Narcotics Anonymous®**  
**Анонімні Наркомани**

IP № 7-UA

**Хіба я  
залежний(на)?**